رابط المادة على منصة باحث

رسائل الفجر | الموسم الرابع

د.شريف طه يونس | رسائل الفجر | الموسم الرابع | الحلقة 26 |

شريف طه يونس

اه اه اه اه السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. انا الحمد لله تعالى نحمده ونستعين به ونستغفره. نعوذ بالله تعالى من شرور انفسنا ومن سيئات اعمالنا انه ما يهديه الله تعالى فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له. اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له. واشهد ان محمدا عبده ورسوله - 00:00:00

ثم اما بعد. اهلا وسهلا ومرحبا بحضراتكم وحلقة جديدة من حلقات رسائل الفجر. رسائل الخروج من الظلمات الى النور ومن الحزن الى السرور. رسائل شعارها كل مشكلة نحياها سببها اية او سورة اهملناها او منهجية - 00:00:40

ما راعيناه. والنهارده ان شاء الله هنتكلم يعني عن اه عن احساس يعني يعني بيخالط قلوب كتير مننا. الحقيقة الاحساس ده له له موارد كتيرة قوي. يعني في اوقات آآ الاحساس ده - 00:01:00

ممكن يجي من طريق تاني التالت الرابع الخامس بس في في الجملة بيبقى مستولي على القلب هزا الشعور والاحساس. اه يمكن احنا اشرنا قبل كده مرارا وتكرارا ان ان يعني ما ما يتعب الانسان او ما يكدر على الانسان حياته مش لازم بس يكون - 00:01:20

هدد الابدان في اوقات بيبقى يهدد الوجدان او يهدد الايمان. النهاردة انا هتكلم عن حاجة في الحقيقة هي بتهدد الوجدان بالاساس لكن تهديدها للوجدان بيبقى آآ بيؤثر على الايمان ويؤثر على الابدان. تاني هي حاجة بتهدد الوش ده. لكن - 00:01:40

تهديدها للوجدان بيؤثر على الايمان ويؤثر على الابدان. تمام؟ طيب. ايه بقى الحاجة دي بالضبط؟ هي حالة الانزعاج حالة القلق. ان الواحد حاسس هو يعني آآ قلبه مش مش فقر مش مستقر يعني مش حاسس بالاستقرار دا فعل مش حاسس بالسكون في قلبه. آآ باختصار ممكن نقول غياب - 00:02:00

مينا قلبه مش مطمئن. آآ سبحان الله من الحاجات اللي لازم ناخد بالنا منها اه ان احنا نحلل لحزات السعادة او الراحة او الرضا. يعني امتى احنا نبقى مستريحين؟ امتى بنبقى سعا - 00:02:30

امتى بنبقى راضيين؟ في الحقيقة الحالة دي بتحصل لما يبقى في سكون واستقرار للقلب سكون واستقرار للقلب. لدرجة حتى ان العرب لما كانت تقول لواحد آآ تقول له مسلا آآ على على ابنه تقول له جعله الله - 00:02:46

قرة عين لك او تقول له مثلا على زوجته تقول له اقر الله عينك بها او اقر الله عينك به او اقر الله عينك به آآ ليه ليه بيستعملوا اللفظة دي؟ لان الشخص المنزعج الشخص القلق آآ بيبقى عينه - 00:03:06

يعني ايه عمالة مضطربة لا تكاد تسكت. اما الشخص الهادئ مش حاسس بانزعاج فما فيهوش ما فيهوش دوران الاعين او اه ولا فيه القلق ولا الاضطراب ده. القلب بتاع الانسان سبحان الله كده يعني القلب لما يبقى ساكن لما يبقى مستقر لما - 00:03:26

يبقى مطمئن والانسان هادي وراضي والدنيا زي الفل. لكن اه امتى بنبدأ نشعر بالكدر؟ امتى ونبدأ يعني الواحد يفارق هذه الحالة لما يبدأ القلب ده يضطرب القلب يضطرب سبحان الله اصلا - 00:03:46

احنا حتى بالنسبة لنا من الناحية البدنية بقى على مستوى المستوى المادي. ان القلب ده اصلا حتى من الناحية فسيولوجية اه كوظيفة يعني من ناحية تشريحي من كل النواحي. طول ما هو منتظم وساكن ومستقر الدنيا كويسة خالص - 00:04:06

عموما بيحصل دربكة لدرجة مثلا احنا ضربات قلبنا هي منتظمة منتظمة في عددها في الغالب عددها معروف انت مثلا بين السبعين تسعين ضربة في الدقيقة آآ مش بس منتظمة في كده. يعني منتظمة في المسافات ما بين كل ضرب وضربة. يعني لبضة بلبضة بلبضة - 00:04:26

آآ منتظمة في ان كل ضربة نفسها الصوت بتاعها او كل صوت مدته قد ايه؟ بالضبط. كل الحاجات دي فيها قصة بس يعني يعني قصص في الاضطراب. آآ لما بيبقى يحصل اي اي اضطراب اي اضطراب اضطراب في الانتظام بتاع الضربات القلب دي - 00:04:46
اضطراب في الانتزام بتاع المسافات ما بينها اضطراب في في شدة الصوت الصادر قوته او ضعفه. كل كل الوان الاضطراب دي بتبدأ تحدث اشكال كبير عند الانسان. سبحان الله! يعني حاجة عجيبة جدا! اضطراب بدني! ده على المستوى البدني. يعني تخيلوا مسلا لو الواحد ضربه قلبه بيضرب في العادة - 00:05:06
هو بيضرب الحمام السبيل لتسعين ضربة في الدقيقة. فبدأ يهدى يهدى يهدى يهدى خالص خالص لغاية تقريبا ما وصل مسلا عشرة ولا عشرين فى الدقايق. وبعد كده بيموت داخل في - 00:05:26
والعكس والعكس لو ان القلب ده مسلا بدأت ضرباته تزيد تزيد تزيد بدأت توصل مية وخمسين ميتين بيموت برضو. يعني ده ده بس مجرد العدد يعني فكرة العدد زاته عدد العدد زاته الاضطراب اللي حاصل في العدد بيفرق جدا في حياة الانسان. طيب الاضطراب بقى في ايه في يعني - 00:05:39
اه المسافات اللي بين الضربات دي يعني مسلا نفترض ما فيش مسافات. يبقى يعمل مشكلة كثرت او طالت. الصوت ده زاته شكله يبدأ يعمل مشاكل في بدن اليأس يعني. فسبحان الله هو المفروض - 00:06:00
ده من ناحية بقى ايه احنا كده بنقول على مستوى انسان الابدان او من ناحية الناحية المادية على مستوى بقى انسان الوجدان ومن الناحية الايمانية المفروض ان القلب ده مطمئن وساكن ومستقر وهادئ. وعين بالوظايف بتاعته - 00:06:20
بشكل عادي خالص خالص ماشي في الحياة تمام زي الفل. هذا القلب بقى هذا القلب اللي بيحصل فيه هذه الحالة هو لما بتيجي عليه مكدرات بيبدأ ينزعج. تعالوا نشوف ايه اللي بيحصل؟ يعني انا مسلا انا كواحد دلوقتي اهو. هذا القلب دلوقتي اللي هو ضرباته منتظمة - 00:06:40
عدد ضربات منتظم. آآ والمسافات بين الضربات منتظمة. ايه ايه يعني اللي بدل حالة ايه اللي خلاني ازعج نزعج بدل ايه ؟ يعني انتم بتشوفوا القلب بيشتغل تمام وزي الفل - 00:07:00
ايه اللي خلاني ازعجك بقى بيعمل او يطلع ليه ايه اللي خلاني ازعج؟ في حاجة دخلت عليه اذهبت هذا ذاك الاستقرار ذاك الايه؟ الاطمئنان ذاك الهدوء ذاك الانتظام كل كل الحاجات دي يعني - 00:07:20
راحت بدخول حاجة عليها. انما هو في اصل خلقته مخلوق هادئ مطمئن مستقر تمام زي الفل دخلت هجمت في عملية ايه؟ ايه الحاجة دي؟ في اوقات حاجة تدخل عليها مباشرة يعني في حاجات - 00:07:40
مباشرة. وفي اوقات تانية لأ مش حاجة تهاجمه مباشرة دي حاجة تكون بتجري وتسري في الدم ويبدأ يحصل كده. في اوقات هو اه عنده يعني احتياج الجسم في احتياج مسلا ان هو بيعمل مسلا رياضة او بيجري او فيه حركة او زائدة او الكلام ده. يعني المهم شيء اواخر - 00:08:00
يعني امر اواخر اا طرق على القلب ده خلاه يذهب بحالته الطبيعية من الاستقرار والاطمئنان والسكون والهدوء اا ذهب بهذه الحالة تمام؟ ساعتها القلب لما بيوصل للحالة دي من الاضطراب والحالة دي مش سكون العذر الحالي من الانزعاج احنا - 00:08:20
اطباء بنحاول ان احنا نشوف طيب ايه ايه اللي خلاه مش منتزم؟ طيب ادي له الدواء الفلاني. تمام معه التصرف الفلاني. يبدأ يعود الى هدوءه سكونه وكذا. انا جاي كده من عالم الابدان علشان اتكلم عن المسألة دي في عالم الوجدان. هتكلم عن الحالة دي في في في - 00:08:40
فيما يخص الايمان ان القلب اللي المفترض انه هادئ انت حضرتك النهاردة او حضرتك النهاردة انا الحمد لله انت انت يعني مبسوط يعني ايه؟ راضي يعني ايه؟ في الحقيقة ان انت قلبك ده مش مش قلقان من حاجة. مش منزعج من حاجة مش خايف من - 00:09:00
حاجة مش مضطرب مش مشغول بزيادة بحاجة. لأ الحمد لله عادي يعني الدنيا تمام وزي الفل. بتنام وبتقوم من نومك عادي بتفطر

وبتاكل وبتشرب وبتروح وبتيجي الدنيا زي الفل لكن في حاجة في حاجة في مكدر ما في مزعج ما دخل على القلب هذا المكدر او المزعج خلى - 00:09:20

قلب مش في حالة السكون الطبيعية مش في حالة الاستقرار الطبيعي. مش في حالة الهدوء الطبيعي. هذا الذي دخل على القلب. ايه اللي ممكن يدخل على القلب يعمل فينا كده. يعني ده اللي احنا عايزين نعرفه. طب ولو حصلت الحالة دي؟ لو حصلت الحالة دي في القلب. ايه الحالة اللي احنا ناخدها؟ هل في حاجة زي بتاعة طب كده اللي هو - 00:09:40

حاجة ناخدها خلاص كده تمام زي الفل يعني هي دي القضية ده اللي انا عايز اتكلم عنه النهاردة تحديدا يعني عشان برضو لو حد تاه مني ولا حاجة آآ هو زي ما في عالم الابدان بالضبط احنا عارفين احنا كاطباء نقول لا بلاش مسلا تدي بوتاسيوم يعني بنسبة عالية او مسلا الولد ده قيس البوتاسيوم - 00:10:00

مسلا الدواء ده بيزود البوتاسيوم في قيس البوتاسيوم في دمه عشان البوتاسيوم مسلا لما يرتفع هيبدأ يعمل مشاكل في في ضربات القلب. الى السخونة لما تزيد قوي خلي بالك مش عايزينها تزيل - 00:10:20

للدرجة دي عشان السخنة زادت قوي ممكن مش عارف تزود معدل ضربات القلب عنده. آآ طب مش عارف بلاش ايه عشان ممكن ده آآ يعمل او يعمل مسلا اختلال في - 00:10:30

في انتظام ضربات القلب. تمام؟ فاحنا عارفين ايه المزاجات والمكدرات وكده. خلاص؟ وبنحاول نتجنبها ونتوقعها وخصوصا نركز بقى ازا كان القلب ده مريض آآ ودي النقطة لازم لازم برضو ننتبه لها. ان احنا عندنا نوعين - 00:10:40

من القلوب عندنا فيه قلب مريض وقلب سليم. مش هقول بقى قلب ميت يعني ان شاء الله المسلم ما عندوش فكرة القلب الميت دي. فاما قلب مريض يا اما قلب قلب سليم. والقلب المريض المرض ده بركات بالكاف. والسلامة درجات. يبقى - 00:11:00

دلوقتي احنا حتى الان حتى الان قلت معلومتين ودي التالتة. المعلومة الاولى اللي احنا عايزين نعرف ايه اللي بيزعج وبيكدر القلب كده. تمام؟ والنقطة التانية عايزين اه نعرف ايه اللي بيسكنه او بيهديه او بيطمنه لما الدنيا تبقى يعني في في هزا الانزعاج الكبير. والنقطة التالتة - 00:11:20

اللي احنا عايزين نعرفها ان هل القلوب بتبقى حالة واحدة؟ يعني القلوب في حالة واحدة في في القابلية للازعاج. وهل برضو هي حالة واحدة في في السكون او الاستقرار لما بنمدها بما يجلب لها سكون الاستقرار دي المعلومة التالتة. آآ في الحقيقة لأ طبعا القلوب آآ - 00:11:40

ممكن نصنفهم لقلبين نصنفهم يعني العيلتين كبار. عائلة القلوب السليمة وعائلة القلوب المريضة. او او السقيمة علاج القلوب السليمة وعائلة القلوب السقيمة. عائلة القلوب السليمة اه السلامة دي درجات برضه في قلب سليم بنسبة تمانين في المية - 00:12:00

تسعين في المية خمسة وتسعين في المية تسعة وتسعين في المية كل دي سينما بردو سواق ودخل في في حيز السلام. لو افترضنا ان السلام فوق خمسين في المية فهي درجات. طيب. وفي قلب سقيم - 00:12:20

ودخل في في دركات في دركات السقم فاسقين بنسبة آآ اربعين في المية آآ ستين في المية لان هو سليم بنسبة اربعين. آآ سقيم بنسبة آآ تلاتين آآ سبعين سليم بنسبة تلاتين. سبحان الله! آآ ما فيش حاجة اسمها اللي هو ما فيهوش سلامة خالص. دي سلامة. يعني هو سليم وسقيم. يعني لما نقول سقيم مش معنى كده انه مش سليم - 00:12:30

في قدر من السلامة بس هو بس هو سقيم. طيب هل القضية دي بتفرق؟ بتفرق بتفرق في هتفرق في المزعجات. خلاص؟ اللي هي المكدرات هتفرق في المزاجات وهتفرق في العلاجات اه هتفرق في المزعجات تفرق في العلاجات ازاي تفرق في المزعجات والعلاجات؟ اه تصوروا ان واحد - 00:12:55

مثلا معلش سامحوني انا هاجي من عالم الابدان عشان اوضح المسألة في عالم الوجدان يعني. آآ يعني الامثلة دي في الاول يعني ده بينقل ده كان محسوس في صورة ملموسة. طيب اه خلينا نقول في عالم الابدان. لو ان واحد قلبه سليم وتمام وزي الفل وعشرة على عشرة. وجاله وجاله مزاجات او - 00:13:15

ومكدرات. المسلأ سخن شوية فضربات قلبه زادت. مش عارف جري او اتحرك ومش عارف ضربات قلبه زادت. اه حصل صام صورته في يعني اه اي اختلال اي اختلال حصل عند الشخص ده فهذا الشخص اللي قلبه سليم المزعج ده لما هيجي له يعني مش مش هيؤثر فيه تأثير كبير - 00:13:35

يبقى تأثيره في الشدة مش كبير وفي المدة مش كبير. يعني في شدته مش هيبقى ضخم قوي وفي مدته مش هيبقى طويل قوي طيب لما نيجي نمده نمده بالايه؟ بالعلاجات او المغذيات ايه اللي هيحصل؟ آآ هل هل برضو نروح للشدة - 00:13:55

ممكن مع جرعة صغيرة مع جرعة صغيرة مش لازم الشدة مع جرعة صغيرة يخف. طيب والمدة ممكن في مدة قصيرة يخف ما ما ممكن ياخد جرعة صغيرة وفي مدة قصيرة ويخف - 00:14:15

احنا بردو زي ما بنتكلم في الشدة والمدة. واضح كده؟ طيب. تعالوا بقى نروح للصورة العكسية. ان انا عندي قلب سقيم. هذا القلب السقيم ماشي؟ هو آآ يعني آآ اطل عليه مكدر ما اه الم به مزعج ما. خلاص؟ طيب هذا الذي اه اه اطل عليه ولم به؟ من المكدرات او المزعجات هيعمل فيه ايه - 00:14:29

الشدة هيعمل ايه فيه؟ هيعمل فيه ايه؟ هيبقى الاثر اشد عليه طبعا. وممكن حاجة يكون اثرها يعني تكون شدتها ضعيفة جدا وتؤثر فيك طيب هيعمل ايه في المدة؟ لا المدة ممكن تطول. وممكن برضو يعني حاجة خلطته مدة قصيرة قوي وتؤثر فيه - 00:14:49

انتم منتبهين للمسألة دي؟ يعني الشدة اقصد بحاجتين هنا مع القلب السقيم. اقصد مني ممكن اصلا المكدر ما يكونش قوي. يعني مش زي مسلا يعني حاجة كده حاجة مش قوية حاجة خفيفة وتحدث فيه اثر لانه مريض اصلا. طيب ولما تحدث اثر تحدث اثر شديد مش اثر خفيف. طيب - 00:15:08

المدة ممكن حاجة برضو متخالطوش وقت طويل تخالطو وقت قصير جدا وتحدث فيه اثر طب الاثر اللي يحدس فيه ده يا مالو اا اثر اا قصير ده طويل جدا. طب نروح بقى للعلاج. العلاجات او المغذيات. لو تم امداد هذا القلب السقيم - 00:15:28

علاجات هيحتاج العلاج اللي هو قدره يسير ده ممكن يفيد معه؟ لأ للاسف ممكن ما يفيدش معه. مم طيب ايه المدة هل المدة اللي هو الشخص ده هيتلقى فيها العلاج الشخص صاحب القلب السقيم هتبقى مدة قصيرة ولا لأ تبقى مدة طويلة - 00:15:48

لا حزنه طويل. اه. الكلام اللي انا بقوله ده يا جماعة في منتهى الاهمية والخطورة. في منتهى الاهمية والخطورة في فهم القضية اللي احنا بنتكلم فيها يبقى احنا عندنا تلات مشكلات في عملية انزعاج القلب واضطراب وكلام من ده - 00:16:09

عندنا تلات مشكلات. المشكلة الاولى مشكلة ان احنا مش عارفين ايه المزعجات؟ اصل ايه المكدرات؟ ايه اللي بتخرج الحاجات اللي بتخرج القلب من حالة ان السكون والاستقرار والهدوء والطمأنينة حالة الانزعاج دي ماشي؟ طيب دي المشكلة الاولى. المشكلة التانية - 00:16:26

ان احنا مش عارفين العلاجات يعني التبصر بالمغزيات اشكال والمزاجات وفي اشكال تانية بقى المغزيات او العلاجات ايه الحاجة اللي هي كويسة اللي نديها تجيب نتيجة بسرعة ولا او لا تجيب النتيجة المطلوبة ولا الكلام ده. طيب - 00:16:46

الاشكال التالت بقى عندنا اشكال تالت يخص ايه؟ الدرجات. يعني ايه الدرجات؟ مش منتبهين بقى لدرجات القلب. القلب ده من ناحية الايه؟ من ناحية السلامة او الصحة خلاص؟ القلب السليم القلب السقيم مش احنا مش مدركين لدرجات او التصنيفات مش مدركين للتصنيفات - 00:17:06

لان التصنيفات هتفرق جدا جدا فيما يتعلق بالمكدرات والمزعجات وفيما يتعلق بالعلاجات والمغذيات هتفرق جدا جدا جدا آآ لو لو تم ادراك المسألة في رأيي بهذا الشكل هتفرق جدا مع مع الشخص. طيب دكتور ومش عارف وعمال تقول كلام النظر لا مش - 00:17:26

كلام عملي جدا آآ من ناحية ايه؟ من ناحية ان لما نيجي نبص للواقع بتاعنا يعني تقريبا ما حدش فينا يوميا يوميا ما بيمرش بحالة الانسحاب دي. طيب خليني اكلمكم عن عن المزعجات - 00:17:46

او مصادر الازعاج ده او الحاجات اللي بتخرج القلب ده من استقرار عشان تتأكدوا من اللي انا بحكي فيه. آآ اول حاجة اول حاجة آآ هي معروفة بالنسبة لنا كلنا او متوقعة انها خوف. قلق. خوف. الخوف ده - 00:18:06

نوع من الهم والغم اللي بيداخل القلب فيما يخص ما هو ات. المستقبل. حاجة ما حصلتش بس الخوف كده آآ فوبيا فوبيا ماشي؟ بيقلب مسلا بقلق خوف وقلق. طيب خايف وقلقان. انا فنقى واحد تمام زي الفل اهو مية مية ما عنديش اي مشكلة خالص خالص. وبعدين بقيت خايف ولا يعني. طيب. الخوف والقلق - 00:18:26

في عندنا مصدرين احيانا يبقى مصدره الطموحات واحيانا مصدره المشكلات مشكلات اه احيانا مصدره الطموحات اللي هو خوف الفوت والمشكلات اللي هو خوف المقت يبقى الخوف او القلق ده انا راجل قلبي ساكن وتمام وزي الفل وعشرة على عشرة اهو. وبعدين النهارده طرق شيء ما - 00:18:56

الشيء ده ممكن يكون من الطموحات فابدأ اخاف خوف الفوت ان يفوتني الحاجة اللي انا بطمح لها دي اللي بتمناها. فبقى الان هتحصل ما هتحصلش هنجح مش هنجح الاب هيحصل ما يحصلش مش عارف ايه آآ هعتمد مش هعتمد يعني ده خوف قلق. يعني نوع من الخوف او القلق المتعلق بايه؟ بالطموحات - 00:19:21

عندها خوف او قلق الفوت. هيفوتني حالا. طيب وفي خوف تاني خوف ايه؟ المشكلات. خوف انا قلقان من مشكلة انا في مشكلة دلوقتي وقلقان يا ترى هتروح لايه؟ هتوصل لايه؟ يا ترى مش عارف كزا يا ترى هيخف ولا واحد مريض هيخف ولا مش هيخف؟ يا ترى مش عارف هيحصل ولا ما يحصلش؟ يا ترى المشكلة ديت - 00:19:46

الا ما اتحلش يا ترى مش عارف المصيبة اللي حاصلة في بيتي دي مسلا او في الحياة الاجتماعية يا ترى مش عارف الغلطة اللي انا غلطتها دي اترتب عليها كل ده خوف او قلق يخص - 00:20:06

المشكلات هو خوف مقت. المقت اللي هنتعرض له فانا يعني هادي ومستقر وساكن وتمام وزي الفل خلاص اللي هو زي الناس يعني عندنا يقول لك قاعدين يكفيكم شر المش عارف ايه. فكده انت قاعد تمام مستقر وفي سكون وهدوء واستقرار - 00:20:16

زي الفل يعني البرنس الليالي زي ما بيقولوا. ومرة واحدة كده يجي داخل عليك ايه؟ اه حاجة في حاجة هجمت. الحاجة اللي هجمت دي عملت ايه؟ ممكن تبقى طموحات طموحات اه طموحات فتلاقي بعض الناس قلقانين ومتوترين ومضطربين جدا جدا جدا رغم انها في الاخير ايه يعني ما هي هي حاجة مش وحشة ده طموح ده حاجة - 00:20:36

حبيبي انت قلقان ليه؟ اه اصل مش عارف احسن ما ما انجحش في المسابقة الفلانية. احسن ما اجيبش درجة في مش عارف كزا. اصل مش عارف ايه. طب ليه اهو يعني القلب في حالة عادية خالص من هدوء لسه قرار الطمأنينة ويدخل لدرجة احنا يشتغل فيها اللي هو - 00:20:56

يعني للي هو الجهاز السمساوي بتاعه خلاص بتاع الطوارئ يشتغل ويعني وايه وخلاص ومضطرب بقى ويبدأ مش عارف ايه المهم يعني كما لو كان في في معركة او صراع او كان بيطير ولا بتاع المهم شاهد فدي حالة متعلقة بالطموحات حالة انزعاج دخلت على القلب - 00:21:16

ماشي طب فيه حالة حالة الانزعاج اللي دخلت على القلب من جراء الخوف او القلق ممكن تبقى مشكلة. انا غلطت غلطة ما اخطأت خطأ ما افضل قلقان طول الوقت ممكن الانسان يفضل قلقان وخايف مش بالساعات بالايام وممكن بالاسابيع وممكن بالشهور ممكن بالسنين يا ترى ايه اللي هيحصل ولو - 00:21:36

تم اكتشاف الكلام ده ولو تم مش عارف ايه والحاجة الفلانية يفضل قلقان وخايف طول الوقت. وممكن يحاول يعمل صام صورته في يعني يعمل نوع من الاهمال للامر ده ثم يريح عليه مرة اخرى. يجي له تاني اهو في مين ما بيتعرضش مننا للكلام ده؟ ده - 00:21:56

زي اللي هو انا تمام زي الفل ومرة واحدة انزعجت خرجت عن الحالة اللي انا كنت فيها حالة ازعاج. لدرجة ان احنا ما بنبقاش عارفين نعمل ايه. يعني وده وده برضه انتم بقى الاشكال التاني المزعجات مش منتمي - 00:22:16

وفي بقى الاشكال التاني. لدرجة ان الانسان مش عارف يعمل ايه تباهى ازاي. طب مش عارف طب انا قلقان طب انا مضطرب. المهم طيب دي دي المفترض انها ده مصدر اهو من مصادر المزعجات او المكدرات. طيب نروح لمصدر تاني من مصادر المزعجات او

المكدرات. مصدر برضو حزن - 00:22:26
انا تمام وزي الفل وعشرة على عشرة ما عنديش اي مشكلة. ومرة واحدة كده ييجي يهاجم علي حزن. ايه يا عم الحزن ده؟ الحزن ده برضه اهتمام او اهتمام بس يخص ما فات مش يخص ما هو ات. يبقى القلق او الخوف هو اهتمام او اهتمام يخص ما هو ات - 00:22:46
ما الحزن؟ اهتمام واهتمام يخص ما فات. ويخص ما فات ده اهتمام واغتمام بحاجتين. برضو بنفس القصة. ممكن يخص الطموحات وممكن يكون يخص المشكلات. ازاي يعني يخص الطموحات؟ انا دلوقتي هو قاعد وتمامه زي الفل. ويفتكر الفوت الحزن - 00:23:06
الفوت. الحزن بسبب ما فاته من الطموحات. تمام وزي الفل والدنيا كويسة كده وبعدين ييجي ايه يفتكر بقى انا انا خسرت امبارح في المسابقة. انا ما نجحتش امبارح في الامتحان. انا مش عارف ايه. في فضل بعد ما كان قلبه هادئ كده وساكن مطمئن - 00:23:26
يبدأ يخش في ايه في اضطراب وقلقه ليه يعني وتقول له طب ايه اللي حصل لك يعني مسلا اتعورت لأ طب مسلا خسرت فلوس لأ. طب خسرت حد من احبابك؟ لأ. امال ايه؟ يعني كنت اتمنى احصل الكلام ده زيادة يعني بس ما حصلش. زيادة. يعني زيادة يعني مش ما حصلتش. الحمد لله - 00:23:46
كت ايه مش عارف كزا وحزين ومكتئب ومتكدر ومش عارف ايه ويوصل بقى يتاخد الحزن ده يبقى هما من شوية الحزن وشوية هم وغم يدخل بقى في حيز الايه الاحباط الاكتئاب من الحزن الى زي ما الخوف كده ياخده للقلق - 00:24:06
مجرد خوف عابر لأ بقى قلق واضطراب وممكن اصلا يدخل في امراض تمام؟ فهي نفس القصة ان هو الشخص ده فحاجة فته فت فحزين عليها يبقى في حزن فوت يتعلق بالطموحات. حجفت متعلقة بزيادة فاته - 00:24:26
بقى كان نفسه مش عارف ايه وممكن تبقى حاجة قريبة وحاجة بعيدة زي برضو ما القلق متعلق بقريبه بعيد. ممكن تبقى الحياة قريبة ممكن تبقى حاجة بعيدة يعني ممكن تبقى - 00:24:46
مسلا لسه يدوب كده مسلا الامتحان من اسبوع. اه مش عارف مسابقة مش عارف من ايه. اه فرصة شغل مش عارف من كزا. اه فرصة يعني حاجة قريبة وممكن تبقى حاجة - 00:24:56
حاجة بعيدة حاجة من اربع خمس سنين ناس بتقعد تحزن يبقى مسلا عنده اربعين سنة ولا عنده خمسين سنة وبيحزن على درجاته في السانوية العامة يا مرار السنين. درجات في السانوية العامة يعني وحدة مسلا بتحزن على مش عارف انها رفضت تتجوز - 00:25:06
سولاق او انها وافقت الجواز فلان. يا الله! وهي مسلا دلوقتي ممكن تكون اساسا قربت تموت لا ففيه بقى حاجة تخص القريب وحاجة تخص الايه؟ البعيد. ناس كمان بتجيب من ورا. لا بل في بقى ناس ما شاء الله ما شاء الله عندهم يعني - 00:25:26
قدرة غير عادية على ايه اكأبني شكرا يعني اكئبني شكر يعني كده يعني احبطني شكر اللي هو بقى يبقى لما مسلا يتبسطوا كده شوية او يدحكوا ولا بتاع مبسوطين وحالتهم مستقرة صعبانة عليهم ان هم قلوبهم هادية ومستقرة كده وساكنة. تنكد على نفسك - 00:25:45
زهقوا على اللي حواليها او ينكد على نفسه او اللي حواليه. فتقعد تجيب حاجات من الزاكرة ايه؟ ورا. لدرجة زي ما قلنا قبل كده الذاكرة البشرية ما ما تفاصيل الاوجاع بس ما بتنساش الاحساس بتاع الوجع. فتجيب الاحساس بتاع الوجع ده بتاع المش عارف ايه. انا مش فاكر لما طلقتني اندفاع - 00:26:05
فاكرة لما عملت معي المشكلة الفلانية مش عارف عشان خاطر ايه كمان اه يروح فهو قاعد هادي خالص لأ صعبان عليه بقى انه قاعد هادي وساكن وكمان ومستقر فيروح بقى يجيب حاجة كمان من الماضي البعيد. يبقى ممكن تبقى من الماضي القريب او من الماضي البعيد. ويبحاها من الماضي البعيد كمان ايه؟ حاجة فادته من الطموحات - 00:26:25
طيب اه يبقى ممكن تبقى هذا الحزن متعلق بالفوت متعلق بالطموحات فيبقى حزن فوت او متعلق بالمشكلات فيبقى حزن وقت اني حزين بقى ومكتئب ان انا عملت المشكلة مع فلان او زعلت فلان او اخطأت في حق فلان او انا انا كشخص اخطأت الخطأ الفلاني او

وقعت في - 00:26:45
تليفونية او وقعت في الزنب الفلاني او عملت الشيء الفلاني. فكل شوية هو تمام وزي الفل وهادي والدنيا ماشية كويسة. يستدعي الكلام ده سواء كان من الماضي القريب او من الماضي - 00:27:05
البعيد ويحدث نفسه ان سعادة. مين فينا ما بيحصلش الكلام ده كله؟ مين فينا بيعيش الحياة دي اصلا مين ما بيحصلوش الكلام ده؟ اكيد كنا بيحصل لنا الكلام ده. مين اللي بيعيش الحالة دي؟ اكيد كلنا ما بيعيش الحياة دي اصلا. يبقى هو ادي يبقى المزعجات ممكن تبقى مخاوف. المزعجات ممكن - 00:27:15
تبقى احزان مخاوف تعمل قلق آآ القلق ده ممكن يخص الطموحات فيبقى فوت وممكن يخص المشكلات فيبقى نقد ممكن يبقى اه في المستقبل القريب وممكن يبقى في مستقبل بعيد. طيب ونروح للاحزان الاحزان دي ممكن تخص الاحزان دي ممكن تعمل - 00:27:32
اكتئابات وتعمل احباطات والكلام ده كله. ممكن تخص هزه الاحزان. تخص الطموحات فتبقى متعلقة بالفوت او تخص المشكلات المتعلقة بالمقت. ومنها ما يخص الماضي القريب منها ما يخص الماضي البعيد. الماضي البعيد. التصنيفات بتاع النهاردة ايه فوات الاهمية يا جماعة الحقيقة يعني ادراكها مهم اوي. طيب كده بس يا دكتور لا مش كده بس ده فيه كمان - 00:27:52
في كمان ايه تاني ؟ في كمان السخط اتكلمنا عنه قبل كده السخط والبتر. السخط السخط وعلى المقادير يعني ايه السخط؟ ساخط واحد ساخط وساخط على على قدر ساخط على مش عاجبه مش عاجباه القسم. ايوة - 00:28:12
لكن سلامك يبقى فيبقى تمام زي الفل وبعدين كل ما يقعد مسلا يبص لنفسه كده في المراية مناخيري دي طويلة قوي كات قصيرة شوية وانا اكيد مش عارف اتجوز بسبب مناخيري دي. يا عم هو انت بت يعني بس ما تعرفش تلاقيه برضو ايه - 00:28:32
يعني الموضوع مكدره جدا. ومش عارف ايه مش عاجبه بقى انا مش عارف انا قصير قوي لو كنت طولت شوية انا تخين قوي لو كنت رفعت شوية رفيع قوي لو كنت تخنت شوية انا مش عارف بشرتي ايه اللي هو كانت ابيضت شوية. اه بيضاء قوي كده لو كانت قمحاوي شوية فراجل ابيض كده للدرجة دي. يعني السخط - 00:28:52
على يخصه هو نفسه. سخط بقى يطلع برة كمان. يعني انا لو كان ابويا مش عارف عدل شوية. لو كانت امي مش عارف يوه الواحد لو كان مش عارف عنده عيل بقى عدل كده الواحد لو كان مش عارف آآ واحدة تقول لك لو كان جوزي هيقول لك لو كانت مراتي الواحد - 00:29:12
مش عارف يا اخي والله العزيم يعني عنده شوية اصحاب ولا لهم اي لازمة في اي لازمة. يقعد يقول كده. يا اخي طلعنا برضه مش عاجبه لأ طلعنا من الاصحاب يا شغلانة مقرفة يا اخي والواحد يعني شغلانة دي عذاب السنين. الواحد تعبان يا سلام على مشغلين الشغل - 00:29:32
والله دول رايحين دماغهم وتمام وزي الفل وبياخدوا فلوس والدنيا حلوة قوي. عندنا دي ما يسكتش لا ما يتكتمش. لا والله العظيم يا اخي وبحب المحافظة بتاعتنا دي محافظة ولا لها اي لازمة في اي لازمة. ولا لها اي ذكر في حاجة يا اخي محافظة كده ميتة وبتاع. والتانية لا محافزة زحمة - 00:29:52
وفيها مش عارف ايه محافزة هادية كده هدوء يقتل والتاني محافزة زحمة يا اخي زحمة لا بقى عدي دي بقى احنا يا اخي بقى والله العزيم احنا في مصر الواحدة مصر - 00:30:12
ومصر دي ومصر دي والواحد بقى ما كنش يبقى من امريكا ولا كان يبقى من مش عارف آآ آآ فنلندا ولا مش عارف ايه. يعني خلاص بقى لا احنا ما كناش نبقى عربي - 00:30:22
اخر واحد لو كان اوروبي كده ولا كان مش عارف يا ابني ايه ده يعني ناقص تقول لك بقى خلاص هو كده مش باقي له الايه؟ الكرة الارضية. يعني الكرة الارضية لو يعرف حاجة مسلا تيجي بقى في الكرة الارضية - 00:30:32
يعني ناقصه يقول لك بقى لو كان الواحد يا اخي ساكن كده في الشمس وبتاع بدل ما كان قاعد كده في في كوكب الارض ده بقى كوكب ونقعد بقى يجي ضلمة ومش ضلمة لو احنا - 00:30:42

في الشمس على طول بقى ما هيبقى الواحد عنده بقى الدنيا منورة كل شوية وما نقعدش بقى كهربا ومش كهربا ووجع دماغ ومش عارف ايه. يعني يمكن انا كلامي يبدو - 00:30:52

مؤخرا بس في الحقيقة بيحكي واقع ان بيحكي واقع فعلا ان تلاقي نوع من الناس كده يعني مش مش عاجبه حاجة حبيبي انت هتروح الشمس دي تتحرق اه لا يا اخي كنا طب ما احنا ليه ما كناش نبقى عايشين فوق كوكب مش عارف بلوته جميل كنت هتتجمد يا معلم برضو ما فيش فايدة. المهم السخط ده - 00:31:02

وللاسف الشديد اللي هو عدم الرضا بالقسمة. فانت تبقي قاعدة كده تمام في امان الله ومرة واحدة تفتكري جوزك فتتكبري. القلب الهادئ الراضي الجميل اللي زي الفل ده اللي كان لسه هادي دلوقتي باي سبب من الاسباب. يعني زعلك - 00:31:22

تصرف عمله قاعد يتصرف ممكن يأمر بس لأ مش الانزعاج ما كنش من التصرف الانزعاج كان سببه السخط على القسم. السخط على القسمة فبيقول نحن قاسمنا بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا كما وصقت على القسم. قال له وارضى بما قسم الله لك تكن اغنى الناس صفا - 00:31:42

عدم الرضا بالقسمة بيدخل الانسان في حالة افتقار. حاسس ان هو فقير مش افتقار الى الله. ازنه فقير فقير فيحس انه محروم ان هو مظلوم مهضوم. المهم ده مزعج بيدخل على القلب. التفكر الانسان في القسمة ومش اي تفكر - 00:32:02

مش التفكر بقى في القسمة اللي هو التفكر بما فيها من نعمة. لا التفكر في القسمة للاسف الشديد والنزر اليها على انها نقمة ان في تفكر في القسمة والنزر اليها على انها نعم. ماشي؟ وفي تفكر في القسم للاسف الشديد ونزر اليها على انها نقمة. فهزا الزي يحصل بقى للانسان - 00:32:22

واجب على قلب الانسان ويهجم عليه ده ما بيزعجوش ويعمل له انزعاج في قلبه بعد حالة الهدور والاستقرار والطمأنينة اللي هو فيها والبتاع من راح تلاقيه انزعج وخلاص طيب آآ في ده ممكن يكون مصدر مصدر زي ما قلنا - 00:32:42

كده بقى الاقدار دي ممكن زمايلنا تخص تخص اللي حواليه ومش عارف ايه والكلام ده. ممكن يخص يعني اقدار تخص الانسان واقدار تخص المكان واقدار تخص الزمان تخص كانسان تخص البشر اللي حواليه. برضو مش عاجب يخص المكان. مش عاجب المكان. برضو مش عاجب الزمان. حتى الزمان. يوه لو كنا عشنا بقى - 00:33:02

اخر ايام الناس اللي هم مش عارف ايه كان زمانا مش عارف كزا. واحنا جينا دلوقتي ليه كنا نيجي يا اخي بعد ميت سنة كده كانت الدنيا تبقى تمام وزي الفل وكله بالتاتش والواحد يبقى قاعد كده ويقول - 00:33:22

يلاقي لك اللي بيتحط قدامه التلاجة بتتحرك وتجيب له الواحد يا اخي كان يبقى عنده روبوتين تلاتة كده كان يزبطه مع الكلام. يعني هذه الحالة من من ومن السخط وزاد مكبر لما بيجي هاجم على القلب ذاك القلب المستقر الهادئ الساكن يهجم عليه يلخبط الذنوب. طيب - 00:33:32

نسيب بقى ونروح لواحد تاني وواحد بقى كده رابع احنا قلنا تلاتة قلنا مخاوف فقلنا احزان وقلنا سخط وده سخطه وبتر. طيب نسيب ده بقى ونرد لحاجة بردو تانية ممكن تهجم على القلب كده الدجر. الدجر. مم. شخص الدجر او - 00:33:52

ضجر وشخص قاعد تمام وزي الفل وهادي وساكن والدنيا حلوة وزي الفل وبعدين تيجي عليه حاجات تزعجه. تضايقه الا ازعجه او ضايقه اللي ازعجه او ضايقه ممكن يبقى مشكلات وممكن يبقى تكليف - 00:34:22

تاني ممكن يبقى مشكلات وممكن يبقى تكليفات. ازاي؟ هو واحد قاعد تمام وزي الفل وبعدين ييجي كده اللي هو بقى ده حاجة مش داخلية يعني انت ممكن تبقى قاعد وفي حد كده ييجي يخنقك. هتتكلم كلام عادي خالص - 00:34:42

الكلام ده بقى يثير عندك حاجة. يثير عندك خوف يصير عندك حزن ويثير عندك او ما فيش اي حاجة يقعد يتكلم بطريقة تضايقك. عصبك انت كنت قاعد تمام زي الفل وقبل ما ييجي الكائن الرخم ده كنت تمام ومية مية فده - 00:35:02

الرخم بقى ضايقك وحكننك وامش حتة ضيق بيه العكننة الضجر ده واحد بس جاي بقى انت تمام واحد يكلمك ويبقى في مشكلة واصل مشكلة ومشكلة ومشكلة ومشكلة. ممكن انت مش خايف ولا حزين ولا متسخط بس ضايقك. ليك عامل لك اضطراب كده -

00:35:22
ومش عارف ايه فضلا بقى عن ان يكون اصلا هذا هذا الامر اثار عندك مخاوف او اثار عندك احزان او اثار اشجان او اثار اه حاجات يعني متعلقة بالقسم والكلام ده. او باقدار الله سبحانه وبحمده. فانت تبقى تمام وقاعد زي الفل وكلام من كده وواحد يخش - 00:35:42
ممكن واحد ما فيش اي حاجة خالص بس هو بيضايقك بيعكننك هو هو بني ادم كده يعني مصدر عكننة. كتلة عكننة تمشي على الارض ارض انت بتشوفه يعني هو يعني ممكن ما بيكونش اصلا يعني الشخص ده آآ يعني ما بيشكلش علينا ضغط بس بشوفه دايما - 00:36:02
اهم السنين هتشوفوا يحمي كل الهموم اللي في الدنيا لان عندنا في مصر يقول لك شايل طاجن سته ما اعرفش ايه علاقة طاجن سته بالموضوع بس المهم يعني وبرضو ايه شخص كده انت عاكش من كده او تبص عليك لا يكاد يبتسم. يا عم انت حقيقي اضحك اضحك. خلاص يا عم مم مم وهنا - 00:36:22
لما يضحكوا تحس ايه ده انت انت هتموت قربت تموت في حاجة يعني ولا ايه؟ عكرانة كنت عكرانة يمشي على الارض. او يبقى الواحد قاعد كده تمام وزي الفل واحد كده رخم واحد داخل بدخوله كده هام اللي بيقوم الساعة ابو علي كانوا العرب بيقولوا عليه ثقيل انسان ثقيل الثقلاء خلاص واحد كده ثقيل على القلب ثقيل على القلب - 00:36:42
واحد يجي كده يبقى خفيف على القلب قعدته الناس فرحانة لما يراه يستبشر رايح تاني يا رب يكتئب. في ناس يعني سبحان الله وللاسف الشديد من المحزن الموجة وان ان يبقى اصلا بعضنا في البيوت كده. ان يبقى الراجل قاعد كده في تمام وسكون وبعدين مراته جت من برة - 00:37:02
اعوز بالله من غضب الله. مسلا تبقى الست قاعدة كده في هدوء وفي سكينة وهي وعيالها وعمالين يضحكوا مبسوطين. ويبص كده اللي جاي من برة جالك الموت يا تارك الصلاة يعني ايه يعني حس ان هو ايه واحد كده جه هجم كده هو اصلا القلب كان هادي خالص وساكن اصلا - 00:37:22
بدأ يايه يعني الدجر ده بدأ يسكن القلب لمجرد رؤية الشخص ده. لمجرد سماع صوته. لمجرد التعامل فضلا بقى عن كلامه وعن تصرفاته في اوقات ممكن الواحد يقعد مع شخص كده هو ما ما اسرش مخاوف - 00:37:42
في الحياة ولا احزاني في حاجة ولا الحمد لله بس اسلوبه اسلوبه مستفز طريقة كلامه تنرفز تحصب عارفين اكيد هذه الكائنات طريقة كلامه اتعصب مثلا قعد يتكلم وانا اصلي مش عارف ايه وكذا وانتم مش عارف ايه ده ايه او حد بيتكلم بغباوة - 00:38:02
شديدة ما اعرفش يعني انا يمكن عندي انا مرض انا شخصيا بس بكره الغباوة بكره الغباوة جدا جدا ما اعرفش الكائنات الغبية هي دي لا اتحملها خالص. ما هو مش مش انتقاصا لحد بس في غباوة كده يعني مستحكمة. فعمال يتكلم بغباوة كده رهيبة - 00:38:22
ولا حد واحدة بتتكلم بغباوة رهيبة او يعني او ان يعني ما اعرفش حد بيتكلم في مسألة بيتكلم او يعني المهم المهم يعني اكيد انتم عارفين الكلام ده مش مش مش عايز افسر كتير في هذه اللقطة يعني. آآ بس هذا النوع من الايه من المضجرات او المضجرات. اللي هو انا - 00:38:42
تمام زي الفل وتيجي اخر حاجة عليا تايه تدجرني بقى من المشكلات حد كده يخش يخنقني يزعجني يكدر عليا لحزة الصفاء كده الهدوء والطمأنينة اللي انا فيها. آآ وفي اوقات يبقى اللي بيكدروا دول مش حد احنا بنكرهه يعني يبقى حد كويس وبنحبه او مش بنكرهه يعني ولا بحد بنستثقيله بس احنا - 00:39:02
نكونو فحالة مش مستحملة يعني في في حد بيبقى خلاص يعني او مفيهوش خلاص اللي هو كنت دايما اضرب مسال بقول زي الكوباية اللي مليانة. كوب مليان لاخره يعني هو في العادة الكوب ده لو احنا حطينا فيه عشرة ملي عشرين ملي تلاتين ملي بيستحمل خمسين - 00:39:22
مين اللي بيستحمل مية مللي بيستحمل ولكم اصلا من الشلت اللي تلتمية مللي لو حطينا فيه متين مللي ما هيقولش اي حاجة. انما

الكوب ده لما يبقى ممتلئ عن اخره لو حطينا فيه خمسة مللي - 00:39:42
الخمسة الملي دي هتزعجه جدا وهتعمل مش عارف ايه وهتكم. هي نفس القصة في اوقات بيبقى الانسان عادي تمام وزي الفل بس انا حاسس بالهدوء والسكينة والطمأنينة وانا لوحدي ليه دلوقتي؟ لو احتكيت بحد او مش عارف تعاملت مع حد او مش عارف ايه هبدأ اتكدر وانزعج واخرج من حالة السكون النفسي اللي الواحد فيه ده - 00:39:52
يعني فمش مش قادر اتحمل يعني يعني ان حد حتى يكلمني. حد حتى يحكي لي حاجة. ان حد حد يقول لي مشكلة. ودي حاجة طبعا للاسف كتير مننا ما بيقدرهاش او ما بيفهمهاش. ان يعني القضية الكبيرة بتاع قضية السلام - 00:40:12
قضية السلام النفسي آآ قضية السلام النفسي. ان الانسان يكون يعني هو يشعر بالسلام كده النفسية. ضد السكون والطمأنينة في اوقات احنا بنبقى جدا وده برضو للاسف احنا بنهمله يعني هو الناس مش بتهمله بس ممكن بيهملوا الناس اللي هما يعني - 00:40:32
الحمد لله عندهم همة في نصرة دينهم او في خدمة بينهم شوية او كده. يعني ان هم بيبقوا يعني بيعاجلوا المنية. ودايما شايلين فكرة ان هم في سباق مع الفتن والسباق مع الزمن بس ما بيدركوش فكرة ان هم بيحتاج وقت ان هو يعني يستروحوا كده يحتاج وقت ان هو - 00:40:52
مش مش لازم ان هو يأنتخ يعني ولا بردو ياخد اجازة ما فيش حاجة اسمها اجازة. بس في وقت كده مسلا ايه لأ مش محتاج يتعامل مع حد. مش محتاج يحتك بحد مش محتاج في مشاكل تاني في ضغوطات تاني لأ في فترة كده مش لازم الفترة دي على فكرة تقعد شهر وشهرين وسنة وسنتين ولا الكلام ده - 00:41:12
ولا حتى اسبوع الحوار ده ممكن يبقى يوم واحد بس يومين كده يومين كده يعني ايه نوع من الاسترواح آآ او الاستجمام النفسي اللي هو خلاص انا مش مش عايز حد ولزلك يعني ده كان اصلا يعني الصح حتى في الحياة الاسرية ان ما فيش حاجة اسمها عن الراجل في وش الست كل يوم كل يوم يعني حد فرحان احنا طول الوقت - 00:41:32
مع بعض لأ يعني في وقت آآ احتاج الست دي يوم كده تروح مسلا هم يروحوا اي حتة تقعد في البيت كده لوحدها. آآ تروح مسلا لما تقعد مسلا عند بيت اهلها كده تقعد لوحدها كده في اوضة مع نفسها. المهم مسلا يناموا بالنهار وهي مسلا بالليل كده تقوم تقعد لها ساعتين كده استجمام - 00:41:52
يعني هذا اللون من الاسترواح او الاستجمام مهم جدا اصلا عشان الناس يقدر يتخفف ويواصل. لان في الحالة دي ممكن بقى لو شخص بقى مضغوط لمدة سنة وسنتين وتلاتة وشهر وشهرين وتلاتة وضغوط ضخمة جدا جدا. اكيد بييجي عليه وقت. انا شخصيا في الحقيقة يعني لاكتمكم يعني في في وقت - 00:42:12
الواحد بيبقى مسلا منشغل جدا والكلام ده كله وتيجي تلاقي حد مسلا بيتكلم في مشكلة يعني يعني ماشي مع احترامي بس هو يقول لك معلش انا عندي انتقادات فيما تخص ماشي انا مع حضرتك وتمام زي الفل. ومش ومش هرد رد يزعلك او يعني حتى في سوء ادب وافرح بهزا الامر. بس ممكن في الوقت ده مش مستحمل - 00:42:32
ايه يعني مش يعني آآ رحم الله رجلا عرف قدر نفسه. انا في الوقت ده لا اتحمل مش مش هقدر اتحمل الضغوط بتاع يعني كنا ايوة هقول جزاكم الله خيرا وخلاص بس لأ ممكن لو في وقت تاني لأ هتفاعل تفاعل احسن وهرد برد شكل افضل فيبقى الناس عندها لون من الايه يعني يعني - 00:42:52
ما اعرفش بس هو في اوقات لازم احنا نقدر يعني نقدر اه مش معقولة مسلا حد هيكون دلوقتي اه مشغول ان هو مش عارف عنده فرح عمال يعمل الواد دي ومش عارف ايه ونيجي نقول له معلش بس بص يعني انا مش عارف حاسس ان اللون اللي هو الموف ابيض ده لأ كان احسن يبقى كزا يا عم سبني في حالي يعني انت بتتكلم في ايه - 00:43:12
اه وقل له لأ بس معلش انا انا واخد على خاطري منك ليه ؟ اه لأ انت وانت بتديني الكوباية ما كنتش بتبتسم. يا عم الحاج الله يهديك مش وقته خالص يعني مش وقت عتابات ولا وقت اقتراحات ولا وقت مشكلة. ده وقت بقى انشغال وتنفيز والكلام ده كله. يعني واحد ربنا يعافينا مسلا في آآ في جنازة - 00:43:32

ولسه مسلا والده ولا والدته متوفى وعمال مشغول ورايحين وجايين في الدفن ومش عارف ايه وتلاقي مسلا اخ يقول له ايه يا اخي اخي اخي اه بلاش تعمل يا اخي بس يعني مش وقته خالص يعني مش وقته يعني مش وقته ان انت لا وقت لا وقت عتبات ولا وقت بس انا زعلان منك ليه؟ انت - 00:43:52

مش عارف ازاي ان ابوك يعيا اصلا وما تقوليش وتفضل كمان لغاية ما تموت وما تتصلش بي ومش عارف ايه يعني هو واحد ابوه دلوقتي ميت وهو فيه اللي فيه وانت عمال - 00:44:12

قل له الكلام ده. ايه ده! يعني ايه ايه السماجة دي! هو هو فكرة التوقيت! يعني فيه توقيت يبقى الطرف اللي قدامك هو مش استحمل هذا الكلام هو مش مستحمل هو هيستحمل وهو مؤدب ومش هيحاول يصدر ردة فعل تكون مش بس انت مين الحكمة ان مش هتقعد تخلص يعني - 00:44:22

مش وقته خالص خالص يعني انا دايما كنت اقول مسلا انت عندك نشاط النشاط ده منشغل به والدنيا ومعزرة يعني انا مسلا جيت طلبت من حضرتك قلت لك طب عندك اقتراح ماشي؟ اهلا وسهلا - 00:44:42

يعني مسلا خلاص بقى احنا يعني لسه الدنيا مشغولة والناس متوترة وقلقانة ومش عارف ايه وتيجي بقى تلاقي في وسط الكلام ده انا عندي مشكلة انا عندي شكوى انا عندي مش عارف ايه - 00:44:52

انا فيه كزا يا جماعة الخير يعني ما يعني ما لكم كيف تحكمون. يعني مش آآ يعني مش وقته خالص. نفس اللي يحصل في البيوت تلاقي الست مسلا جوزها لودد ودماغه مش عارف ايه وعنده حاجات كتيرة وتقعد تقول له النهاردة اتصلت عليك مرتين وما ردتش - 00:45:02

ومش عارف ايه رد عليك ايه انا كنت مش عارف يا عم مصيبة وهعمل حادسة وكنت في كزا وفي كزا وهي عارفة وتقعد تقول له بس انا زعلان يا حسيت تهدي وهو مسلا يبقى سايبها في البيت مش عارف - 00:45:22

كان عندهم عزومة مش عارف وايه وحصل مشكلة وكزا وكزا وجاي زعلان ليه لأ انت ليه ما حطتيش مش عارف ما عملتيش سلطة جنب الاكل. يا عم لا قوة الا بالله. هتتكلم في ايه؟ يعني هو فكرة الناس بردو يعني اه ده اللي اقصده ان انت ممكن تبقى عادي خالص وهادي ومتجرع - 00:45:32

الوضع اللي انت فيه. والدنيا ماشية كده تمام زي الفل. ييجي حد بقى يحط حاجة واحدة بس صغيرة يعمل بقى ايه؟ يعمل لك دجر غير عادي ضيق غير عادي انزعاج غير عادي وده يمكن من اسباب احيانا ردود الفعل المبالغ فيها ان يبقى انسان عادته ان هو ردة فعله - 00:45:52

ردة فعل مقتصدة منضبطة يعني. لأ يبقى ليه ردة فعل مبالغ فيها قوي؟ لان يمكن مش في مش في وقت نصيحة يعني نصيحة انتم لما لما الشخص يكون اصلا واصل لهزه المرحلة اللودد هو اولى له انه يتجنب او يعتزل حاجة اي حاجة بتعمل له مشاكل - 00:46:12

من انه يتحمل وخلاص وفي النهاية يعني انا انا مسلا شخصيا ممكن صراحة فوات اه ممكن يبقى في رسايل كتير الواحد ما يقدرش يرد عليها لانه الرسايل دي رسالة ممكن تبقى كأن الشخص بيرمي لك حجارة فوق راسك. يعني يعني انا لسة كان مش عارف ايه احنا - 00:46:32

مشغولين مش عارف والاعتماد والقصة دي واحدة واحدة باعتة رسالة عمالة مش عارف بتلوم على ان احنا ما راعيناش ظروف مش عارف ايه اللي هي من المرحلة كزا عمالة بقى تخبط تخبط جامد جدا ومش عارف ايه واتقوا الله وانتم دمرتوني نفسيا وحطمتوني مش عارف وجدانيا وعملت يا ستي يعني مش مش وقت يعني وحتى - 00:46:52

الاخت اللي بعت رسالة جزاها الله خير هي اخت يعني فاضلة اه احسبها على خير بس تقول والله انا بقول الكلام مش وقته انت حتى مش وقته اصلا تقول ايه في وقته ده؟ يعني انا لسه اصلا مضغوطة جدا جدا جدا - 00:47:12

ومنشغلين بحاجة احنا عمالين نتكلم في حاجة تانية اصلا يعني فاهم مش وقته. يعني اللي اقصده آآ الواحد شخصيا لأ ممكن لأ في اوقات ما يردش لان انت انت ممكن بتفتح - 00:47:22

بس انا خايف ان هو بردو اشكال يعني انا الواحد لو عنده اشكالين دلوقتي عنده او تحت اسكالات عنده اشكال ان حد يكون في حالة طوارئ بدنية. راح بقى تعبان ولا مش عارف ايه ولا بيموت ولا استشارة مع دكاترة وما حدش يعني هو عايزة تاخد رأي. آآ وحالة طوارئ وجدانية. حد متضايق جدا ومكتئب - 00:47:32

احبط ومش شايف قدامه والكلام ده كله. حالة طوارئ ايمانية ان حد لا في مشكلة ومش عارف اعمل ايه وخايف فلزلك الواحد بيبقى عمال يعني بيقدم رجله اخر رجل يرد ما يردش يتواصل ما يتواصلش مش عارف ايه. آآ بس في اوقات فعلا بيبقى خلاص مش ما يقدرش ما يقدرش خالص لدرجة ان معلش في ناس حتى ما ردش - 00:47:52

مش عليهم يعني حتى في الشغل ما بردش عليهم في الوقت العادي انت في واحد بترد عليه في الشغل هو ما بيغلبكش. وفي واحد تاني بيزعجك يعني مش ناقصة لا ازعاج يعني مش ناقصة بقى يعني هنقعد - 00:48:12

بقى ده مش وقته خالص ففي الحقيقة لأ ما بتردش مش وقته خالص انك ترد ممكن تبقى المفروض ترد بس ما تردش بس ما لان فعلا هيبقى انت هتصل لمرحلة من التدمير ان انت اصلا مش يعني مش هتقدر اصلا تواصل في بقية الحاجات. فاللي اقصده كل ده كلامي عن فكرة - 00:48:22

المكدرات المكدرات او المزعجات اه انا قلت ان المصدر الرابع هو الدجر او الضيق اللي بيدخل قلوبنا الضيق ضيقت اتضايقت؟ ايوة اتضايقت مسلا اه خلاص اتضايقت. الضيق ده ممكن يبقى متعلق بالمشكلات وممكن يبقى متعلق بالتكليفات. يعني مصدره مشكلات. المشكلة ضايقتها - 00:48:42

طريقة معينة دائرة وممكن مصدره تكليفات تكليفات ايه؟ ضايقتك. ان حد بقى كلف بشيء فبدأ يتضجر منه مسلا حد مش عارف ايه معلش كنت مش عارف ايه ولو سمحت يعني مش وقت خالص انا مش قادر اتحمل الكلام ده مش وقته فعلا - 00:49:02

اطلاقا يعني. آآ مسلا فعلا الواحد بيحسها مسلا ان الراجل مسلا جاي من برة وعنده مشكلة كبيرة ومش عارف وايه واو مهدود مهدود بمعنى الكلمة يعني في يوم مسلا ممكن كان واقف مع زوجته مش عارف بيعمل ايه وكان عندهم مشكلة ومن اهلهم ورايح وجاي ومش عارف وبيودي وهو كان يعني في لو صح التعبير في خدمة زوجته - 00:49:22

وبعدين بقى بعد ما يروح بقول لك ايه آآ ابقى انزل هات لي مش عارف ايه عشان نفس القصة يبقى الراجل مسلا مراته مشغولة ومهدودة في البيت وعملت كزا كزا وهو خدها وقال لها اعملي وودي - 00:49:42

ومش عارف ايه وبعدين يا دوب كده يا دوب يعني حطت جسمها على سريرها ويدوب بقى بتستريح شوية واقول لها ايه قومي هاتي لي هاشربك سماجة يعني ليس لهذه الدرجة يعني الانسان فين يعني ما يعني برضه في فين بقى الشعور فين الاحساس مش مش كده - 00:49:58

خالص يعني مش مش معقولة يكون بالشكل ده. المهم يعني فدي كلها في مكدرات وحاجات تضايق الانسان. يعني ممكن ايوة ما تبقاش بقصد يعني مش لازم دايما تكون بقصد قصدي يعني التكليفات دي مش لازم تكون مقصودة. يعني ممكن آآ احنا هنا بنغلط غلطين يعني في غلط واحيانا نتقابل بغلط. غلطان انا ما انتبهتش ان ان الشخص - 00:50:18

فكلفته بس في غلط تاني ان هو لما اتكلف بما انه لودد يا اما كبر دماغه مش انا مش ناقص بقى وجع دماغ. يا اما رد رد وحش الاتنين مصيبتين اصلا انا هفترض ان انا دلوقتي انا مش مدير انا راجل في البيت وجيت قلت لمراتي لو سمحت مش عارف آآ - 00:50:38

وبالنسبة لي كوباية قهوة مسلا. فوانا مش واخد بالي انا ممكن اكون جاي من برة مش واخد بالي انها هلولد او ممكن اكون شايف وعارف بس ما انتبهتش. هو غلط ان انا ما انتبهتش او ما خدتش بالي مم ده غلط. طيب دايما الغلط ما يتقابلش بغلط يا جماعة الخير. ما تجيش مسلا هي الزوجة تقول ايه - 00:51:02

آآ تقول له انت مش شايف انا طب خلاص هتقول له معلش انا اسف والله انا كان نفسي اقوم بس تعبانة شوية. وقل لعبادي يقولوا التي هي احسن بينهم يعني خلاص وكل الناس حسنا ده اليهود والنصارى من باب اولى يعني المهم طيب - 00:51:22

او طيب حاضر حاضر. حاضر اللي هو ايه يعني تريح الزوم. الكلام ده ممكن يحصل نفس الكلام مع الراجل ان هو مراته مسلا خلاص

هو جاي برة فعلا كان في يوم شاق ويا متعرفشي او هو باين على شكله بس هيا مش مخدتش بالها منتبهتش كانت مشغولة بحاجة تانية ودي تقوله مش عارف بقولك ايه واصل مش عارف - 00:51:41

المشكلة الفلانية وانزل هات لنا لا حاضر حاضر اللي هو بقى احنا ما شاء الله كرجالة يعني اساتزة في فكرة الارجاء دي. خلاص؟ لا هو بقى حاضر ماشي ان شاء - 00:52:01

الله حاضر دي يعني حاضر دي بقى يعني بعد سبعة وتلاتين سنة خلاص حاضر يبقى احفادي اللي هيعملوها في الغالب يعني. ماشي؟ المهم فالسيد اللي هو حاضر ماشي دي كده - 00:52:11

في الغالب احنا كرجالة بنلجأ لهزه الصورة يعني. تمام؟ آآ او بقى انت مش عارف ايه ما بتحسوش انا مش عارف طب يا سيدي خلاص قل قل معلش انا آآ - 00:52:21

طب معلش انا والله كنت اتمنى بس انا متعب شوية. انا اسف بس تعبان. بس خلاص. يعني ما الكلمة الطيبة صدقة. ما تزعلش حد نفس الكلام بيحصل بقى في في لو في ناس بيتعاونوا على البر والتقوى. آآ ممكن بقى في تعاون على البر والتقوى شوية لان في رتبية. يعني للاسف الشديد احنا يعني - 00:52:31

كل يوم اتأكد من ان المعايير اللي حطتها الشريعة او اللي وضعها النبي صلى الله عليه وسلم آآ مما اوحاه الله اليه معايير في منتهى الاهمية والله. يعني آآ النبي لما يحط معيار خيركم خيركم لاهله. ده معيار خيري. يعني ان انت - 00:52:51

وفي رواية لنسائه خيرهم خيرهم من نسائهم ماشي؟ آآ وطبعا من باب اولياء المرأة افضل امرأة هي المرأة لزوجها خلاص؟ زي ما قلت ان ده محك السلوك الرئيسي. يعني الخيرية اقصد ان هو ده محك السلوك الرئيسي - 00:53:11

انا ده مقياس الخيرية اخلاقي الحقيقية مش اخلاقي اللي بتبمبر. يعني او المسألة دي لا امل من التأكيد عليها ان سبحان الله بقى نفس الشخص ده لو هو شغال في مصلحة واللي في المصلحة دي انثى بردو بس هي المديرة بتاعته او هي بتاعه او هي بتاعه وقالت له لو سمحت يا دكتور اعمل كزا - 00:53:31

لو سمحت يا فلان آآ قالت له اعمل كزا ما بيجيش يهب فيها ويقول لها انا مش عارف ايه وانا تعبان طول الوقت ومش عارف ايه سبحان الله كنا مسلا نبقى في الشغل ومسلا تمر معي الاخصائيات او تيجي السينيور بتاعتي - 00:53:51

وتقول لي آآ اعمل للحالة دي كزا. وفعلا مش شايفين قدامنا. ما بنقولش كده يعني ما يعني لا بنقدر نرد رد آآ يعني فيه يعني تجاوز ولا بنقدر نهمل نقول حاضر حاضر ان شاء الله انا بعمل الحالة دي كزا واكبر دماغي لأ - 00:54:05

بقول يا اما بعمل الحاجة وانا متعب يا اما بقول معلش والله انا لأ طب مش ممكن يبقى بكرة الصبح لان انا ما اقدرش اعمل معامل دلوقتي خالص. والحالة مش يعني فما فيش - 00:54:25

مش ممكن بكرة الصبح آآ طيب خلاص ماشي. كده يعني بنعمل كده. طيب. تعال بقى لنفس الشخص ده لما يروح البيت. ومراته وهو فعلا متعب يعني مش بيدلع يعني. وتيجي مسلا مراته تقول له مش عارف كزا كزا. انتم ما بتحسوش انتم مش عارف ايه انتم اه هداك الحمل الوديع اللي كان مش عارف - 00:54:35

ادب المهزب اللي بيتجرع كده وتمامه زي الفل وبيكزم غيزه وبيصبر في الشغل برة ولا في المستشفى ولا في المكان الفلاني. هو دلوقتي اللي طلع من جواة الميم وخارب الدنيا كده - 00:54:55

او حاضر ماشي مش هعملها هعملها هعملها. وتيجي مسلا هي تنام على اساس انه مسلا هيجيب مش عارف الحاجة دي وتيجي الصبح لاقية مش عارف تفطر ولا تفطر عيالها ولا مش عارف ايه - 00:55:05

ان هو ايه كبر دماغه خلاص وريح دماغه. طب ما تقول لأ انا معلش انا اسف والله انا تعبان مش هقدر اعمل حاجة زي كده. يعني ايه المشكلة؟ نفس الكلام في المرأة - 00:55:16

المرأة دي بقى نفس الست دي شغالة مسلا في ادارة مع راجل وهي تعبانة ومش شايفة قدامها والكلام ده ويجي مسلا يقول لها لو سمحتي يا استازة هنعمل كزا لو سمحت يا فلانة مش عارف عايزين كزا. فتيجي تعمل ايه؟ تلاقيها تلاقيها بتعمل ايه؟ تدوس على

نفسها. حاضر ماشي ما فيش مشكلة وتبتسم وتقوم تشتغل - 00:55:26
او تعمل الحاجة دي او هي لو خلاص بقى جايبة جايبة يعني ما فيهاش مفيصة يعني مش عارف يعني ايه مفيصة؟ يعني ما ده كده زودتها. يعني تعبانة خالص. فبتيجي يا اما ما بتقدرش تزعق له. انت مش عارف ايه وانت كزا وانت وانت وانت - 00:55:46
وانت وانت وانت ما يعني هرموناتها بقى ما بتطلعش على يعني والجنونة بتيجي لها وتطلع على الراجل ما بتطلعش عليه. يعني ما تقولوش بقى معلش سامحني اصل انا دلوقتي انا عندي ولا عندي ولا اصل انا مش عارف استنى في فترة مش عارف ايه لا ما بتقولش الكلام ده طبعا. يا بت آآ بتلم - 00:56:06
نفسها وبتجزم غيظها وبتتكلم بهدوء وبتعدي الموضوع. تمام زي الفل اهو. ما احنا بنعرف اهو او تروح بقى هي والله مش هتقدر تعمل الحاجة دي والحاجة فعلا صعبة عليها بتقول له معلش والله انا اسفة انا يعني انا بس والله كنت اتمنى اعمل كده بس انا انا متعابي بس شوية - 00:56:26
هي مش ممكن نرجئ الكلام ده لبكرة مش ممكن نخليه مش عارف لامتى. اصل انا يعني مشغولة شوية الفترة دي او كلام طب ما هو احنا بنعرف نعمل كده. خد بقى نفس هذه الشخصة - 00:56:44
تمام وروحها البيت. وجوزها مسلا جاي اه اخوها ابوها حد من عيالها وجاي بيقول لها حاجة. وبيحصل الكلام ده بقى للاسف كمان مش بس بقول في الزوجات في البنات البنت دي بقى تلاقيها برة ومع صاحباتها وفي الشغل وتمام زي الفل. تروح بقى البنوتة دي بقى في البيت مسلا امها تقول لها حاجة ابوها يقول - 00:56:54
لا حاجة اخوها يقول لها حاجة يعني انا يعني بستغرب جدا في حتة سلوك الولاد او البنات. الواد برة بقى مع مسلا مع اصحابه تمام زي الفل مش عارف ايه وماشي وقشطة يمان ولا يهمك يا برنس وتمام ومش عارف وايه يا عم ما عادي ما يجراش حاجة وفي البيت سلوك سيء جدا مع مع - 00:57:14
مع اخواته الصبيان او مع اخته او مع امه او مع ابوه. والبنت نفس الكلام. يعني ايه اللي بيحصل ده خيركم خيركم لاهله. المرأة دي تروح بيتها جوزها يقول لها مش عارف ايه كزا كزا انا مش عارف ايه وانا كزا وبتاع - 00:57:34
ومعلش انت لازم تقدر ما انا مش عارف انت عارف ان انا عندي وانا مش عارف فترة مش عارف ببقى ايه وابقى مش عارف ايه ست تحكيم هرمونات يعني معلش اتحكمي في اخلاقك يعني خلاص؟ مش يعني المهم الشاهد فاللي اقصده ايه يعني بتيجي مسلا - 00:57:53
طب ليه بقى؟ ما هو اول او مسلا حاضر حاضر وكبر دماغه. ويجي يسأل حاجة تانية ما اتعملتش. فكل دي اللي انا برضو مش مش فكرة استطراد بس فكرة الحاجات اللي بتوصلنا بالدجر والضيق ان انا مسلا تمام زي الفل هادي هادي خالص وبعدين افاجأ بان انا انا خلاص وتعبان - 00:58:13
وعندي حالة ايه؟ يعني نوع من السلام النفسي او السكون دلوقتي بس السكون اللي هو مع الوضع اللي يعني اللي هو زي ما بيقولوا كده بالبلدي ملصم يعني بس فهي دي. ويجي بقى مسلا تيجي ايه ييجي جوزها يقول لها مش عارف ايه. يعني هي اتضايقت اصلا لمجرد الطلب لان انت ما حستش - 00:58:33
ان انا متعبة بس مش لازم يكون نسي او انت مسلا ما حستيش ليه ان انا متعب ما هو ما كنتش خدت بالك ما خدتش بالها اصلا يعني ما ممكن انا قلت الكلام ده قبل كده - 00:58:53
احنا كمسلا كرجال ممكن مسلا تبقى آآ شايف مسلا مراتك تعبانة ومش عارف ايه وبتاع خلاص خلاص هتخشي انت خشي انت بس خليكي في الاوضة تقومي ريحي كده واهدي ومش عارف ايه وما حدش - 00:59:03
وتقول له النبي على عيالك ما حدش ينادي على امه يا جماعة مش عارف ايه خسيوا امكم تريح شوية. وبعد شوية كده انت قاعد وبتاع ومش عارف وتبص وبعدين ايه اه فلانة بقول لك ايه - 00:59:13
اعملي كوباية شاي بالنعناع بينسى يعني للاسف ايه اللي بيحصل وممكن المرأة نفس الكلام معلش لأ خش انت ريح معلش انت تعبان

ما حدش ولا انت وهو ما حدش يزعج ابوك وابوكم تعبان وعندي شوية ايه فلان باقول لك ايه مش عارف اصل عرفته - 00:59:23
في عروض نزلت في المشعل. يعني عادي بينسى. مش يعني مش مش دايما بيبقى اه هو الشخص ده مش بيحس او ما عندوش دم والحورات دي. فالشاهد يعني اللي اقصده ان كل دي مكدرات بحاجات بتضايق الانسان. احيانا تكون المكدرات دي مشكلات واحيانا تكون تكليفات. التكليفات دي ممكن تبقى تكليفات - 00:59:43
في البيوت ممكن تبقى تكليفات خارج البيوت. تكليفات في الحياة الاجتماعية اللي هي يعني الاعباء الاعباء النفسية الامور الاجتماعية الامور الاقتصادية تكليفات تكاليف تكاليف دي ممكن تكون زي ما قلت كده بقى هي ممكن تكون اجتماعية تكاليف اجتماعية - 01:00:03
هنروح نزور فلان لحد ما اتضايق اصلا. آآ فلانة مش عارف ولدتها لازم نروح يروحوا ينقطوها. آآ مش عارف فلان مش عارف ايه يعني كده الحاجات اللي هي التكليفات والمجاملات دي الاجتماعية. آآ ان هو مش عارف لازم يروح مع مش عارف مين ايه ويروح مع ابنه يعني حاجات كده. احيانا ده بيصيب البعض - 01:00:23
في اوقات ما تبقاش تكليفات اجتماعية تبقى تكاليف اقتصادية مسلا تكاليف مسلا عملية في الشغل في اوقات بتبقى تكاليف علمية ان هو تمام وزي الفل وبيزاكر ومش عارف ايه وحطوا عليه حاجة او قالوا له اعمل كزا او نازل له امتحان ايوة تكاليف - 01:00:43
ميت داهية ما اكيد مش لازم يبقى مبسوط مش هيفرح يعني ويبقى منشكح وتمام وزي الفل. مش زي ما قلنا هو يبقى عنده رد فعل متزن. ده بيجي اهو بيخرجني من حالة الهدوء والاستقرار والطمأنينة وزي الفل. حالة تانية يعني يعني وان مجرد الناس تبقى تمام وكده نايمة وبعدين ايه ده ده فيه امتحان يا جماعة بعد - 01:01:03
في شهر اتنين يوه بيتضايق بس يدخله الدقيق ده بس هو بعد شوية بيهدي الدنيا بتعدي وممكن الدقيق ده بقى يستمر او يطول ايا كان قصته. طيب المصدر الخامس انا كده قلت قلت اربع مصادر. المصدر الخامس الحقيقة وهو يعني مصدر مهم جدا من مصادر آآ اللي آآ - 01:01:23
الانزعاج اللي بيحصل للقلب ده هو آآ الشك او الحيرة. انا كده قلت شوية حاجات متعلقة بالوجدان خلاص آآ ويمكن آآ يعني جبنا سيرة الايمان بس ده بقى صرف بقى آآ الايمان - 01:01:44
ممكن بقى واجتماعيا يعني ايه صرف ايمانيا؟ شك ان انا انا قاعد كده تمام وزي الفل ما فيش اي حاجة. وبعدين وافتكرت حاجة هو مين قال اصلا ان فيه ان في جنة وفيه نار. طب هو حقيقي - 01:02:04
مش عارف ايه واحنا في ايه اللي خلقنا ربنا؟ هو فعلا كان في الرسول محمد ولا كان ايه اللي بيحصل ولا دي حكاية يعني كده الناس اخترعوها ولا ايه هذه الشكوك اللي بتيجي تطرأ على القلب ماشي وساوس كمان تحديدا تطرح القلب - 01:02:24
عندنا هنا حلقات طويلة فيما سمينا هو افلاس الوسواس. اه هذا الذي يهجم على القلب مرة واحدة. القلب هادئ كده وما فهوش اي حاجة وبعدين بقى ده هزا الانزعاج واحد يقول لك انا مش عارف قلبي مش مش مطمن مش عارف اشوف يعني - 01:02:44
مش مستريح مالك مالك خايف من حاجة لأ لأ قلقان من حاجة لأ طب في حاجة مزعلاك وحزيق لأ لأ طب وانت في حاجة في شغلك في بيتك في اكل لأ في حد زوجتك مضايقاك لأ طب بس في في حاجة مش عارف مدايق مش مستريح - 01:03:04
ايه يا عم اللي مضايقك مش عارف كده يعني عندي شوية شكوك كده او حاجات حاجة هجمت على القلب مخلية القلب مش ايه مش مطمئن مش مستريح مضطرب حاسس ان هو منزعج. متكدر. كان حالة السكون والهدوء والطمأنينة اللي هو - 01:03:24
كان فيها راحت مش مش جاية مش مش حاضرة خالص. آآ هذه الشكوك آآ للاسف آآ او الوساوس اللي بتطرح على القلب بعد ما القلب كده مطمئن وهادئ وساكن وخاشع. ييجي يخرج عن الحالة دي حالة انزعاج وقلق واضطراب ومش مش ساكن كده - 01:03:44
آآ الشكوك دي بصورة اساسية ممكن تكون شكوك ايمانية تخص آآ تخص ربنا تخص القرآن تخص النبي صلى الله عليه وسلم تخص وممكن تكون شكوك اجتماعية. ايه بقى؟ انت شاكك في حد. بيتعامل مع فلان ده - 01:04:04
واشك فيه مش عارف يعني حاسس ان هو بيخدعني بتضحك علي. حاسس ان هو يعني في حاجة مش مزبوطة وحابب تعامل مع

جوزها شاكة فيه. واحد بيتعامل مع مراته شاكك فيها سلوكها كده مش راحت فين؟ بتعمل ايه؟ كل شوية - 01:04:24
اقلب في موبايلك في الحال القلب ده في حالة انزعاج على طول الخط يعني ان هو من الهدوء والسكون والطمأنينة حالة انزعاج شديدة جدا جدا. آآ انزعاج كبير مش يعني بدل ما ابقى هادي كده وراسي لأ منزعج منزعج ساب الشك ده بقى وخصوصا بقى في اصلا - 01:04:44
استعدادها للشك عالي جدا جدا جدا يعني فده كل ايه يطرأ على القلب بقى الشكوك الاجتماعية تطرأ على القلب فتزعجه مش تكون اجتماعية تخص الناس يعني اللي بيتعامل معهم يعني ماشي - 01:05:04
اه تلك الوساوس الاجتماعية فابقى تمام وبعدين دي تكدره او تضايقه او تزعله. اه ده واحد برضه من المصادر المكدرات او المزعجات اللي تخلي القلب خرج من حالة السكون دي آآ او حالة الهدوء والاستقرار لحالة الانزعاج لحالة الانزعاج - 01:05:18
تمام؟ آآ ممكن اه برضو سبب اه خلينا نقول الاخير وهو اه ممكن البعض ما ما يلتفتش ليه؟ او ما ينتبهش ليه وهو المعاصي والذنوب. ان يكون الانسان ده تمام وزي الفل وكويس وحلو ما فيش مشاكل. والدنيا هادية. ونسأل الله العافية يقوم - 01:05:38
يرتكب معصية يقع في منكر ما هذه المعصية التي ارتكبها هذا الانسان او ذاك المنكر الذي وقع فيه هذا الانسان بيبدأ يزعج قلبه بعد القلب ما كان في حالة هدوء وسكون وطمأنينة يجيلو بقى حالة ايه يجيلو حالة اا للاسف اا ان يعني - 01:06:01
آآ انزعاج في قلبه وبقى متضايق. ما لك؟ شاك في حاجة؟ لا. خايف من حاجة؟ لا. زعلان على حاجة؟ لا في حد مزعلك او مضايقك لأ مش عارف بس انا مش قلبي مش مستريح. هزا هزا الخروج عن - 01:06:21
عن هذه الحالة ده كده مصدر سادس للمزعجات او المكدرات اللي هي بتطرأ علينا آآ كلنا. آآ الحاجات دي الحاجات دي بتتفاوت في الشدة تتفاوت في المدة. وتأثرنا احنا فيها - 01:06:41
بيتفاوت طبقا لشدتها وطبقا لمدتها وطبقا بصورة اساسية لايه؟ القلب ده هل هو سليم ولا هو سقيم فممكن واحد يجي له مكدر من المكدرات دي مكدر صغير يعني ما تكونش شدته جامدة شدته خفيفة - 01:07:01
ويكون هو قلبه سليم فلا يحدث فيه اثرا كبيرا. بس قال بس لو قلبه سقيم هيحدث فيه اثر كبير رغم ان هو قليل. ما بالك بقى لو كان شديد يحدث اثر اشد في هذا القلب الايه؟ السقيم او المريض. مم. المدة ممكن حياة كده تيجي - 01:07:21
ابرة حاجة يعني يعني خلاص في حاجة كده حاجة جت كده طارئة او حاجة كده عدت بسرعة حاجة تانية لأ طولت وقعدت وقت طويل لأ ما طولت ليها وقت طيب ماشي اللي اللي طولت دي هتحدس اثر - 01:07:41
بس الاثر اكيد اللي هتحدسه في القلب السليم غير القلب السقيم هتحدث فيه وقت طويل جدا يعني هو يفضل القلب ده تقريبا لا يكاد يفيق ولذلك سبحان ربي يعني لا احد منا يخلو حتى لو هو اكثر الصالحين من حاجات من دي - 01:08:01
عليه. بل اصلا احنا في اوقات في حاجات منها ما نملكهاش. هي مصائب وفي حاجات مصائب يعني قدر محضن ما ليش فيها حاجة يعني اختبارات. اختبارات دايما نقول اختبارات تنقية وترقية. ربنا بينقيني - 01:08:21
طهرني ويرقيني ويطورني خلاص طيب آآ وتبقى معه اب وهي برضو تنقية وترقية بس المعيبة بيكون انا فيها فيها نوع عقوبة المعيبة بتبقى فيها نوع عقوبة. يبقى فيه مصيبة ومعيبة. المصيبة قدر محض واحد كده معدي ومش عارف رجله كسر. خلاص. لقى واحد - 01:08:41
طالع يسرق بيته فوقها رجله اتكسرت. بقى المصيبة الاول والتاني ده معيبة. ده هيختبر اختبارات تنقية وترقية وده معيبة ولو يعني نجح فيها ان شاء الله تنقية وترقية لان هو فالمعيبة مرتبطة اكتر بعقوبة. فلا احد منا يخلو من هجوم - 01:09:01
المزعجات او المكدرات دي على قلبه. هجومها عليه سواء كان من باب انها مصيبة او من باب انها معيبة. ما حدش هيخلو من الكلام ده اصلا سواء كان القلب بتاعه سليم وفي غاية السلامة او سقيم وفي غاية السقم. يعني ده ما حدش فينا هيخلو من القصة - 01:09:21
لدرجة تخلي البعض للاسف الشديد في اوقات تقريبا قلبه ده ما جربش خالص لحزة اللي هو ايه يهدأ كده ويستقر ويطمئن. ما

جربهاش اصلا يعني الحالة دي ما عشهاش اصلا يعني ما جتش اصلا. احنا ولو يعني مش بس - 01:09:41
الاشكال ده يخصنا احنا لانه بيخص كمان ايه اللي حوالينا يعني انت ممكن تلاقي انت نفسك الحمد لله تمام وزي الفل وتيجي تنزعج لانزعاج حد بتحبه يعني قلقا عليه خوفا عليه مشاركة له وجدانية. فانزعج له زعيمه. طبعا انا لو قعدت اتكلم عن المزعجات دي او اتكلم عن المكدرات - 01:10:01
هي صراحة لا تحصى لا تحصى يعني كتير اوي. آآ وزي ما قلنا الانسان دائم التعرض لها. والقلب ده فكرة انه اسمه قلب يعني فكرة شدة التقلب. التقلب في الاحوال المختلفة. دلوقتي فرحان شوية زعلان دلوقتي هادي شوية مش عارف ايه هذا التقلب في الاحوال - 01:10:21
والتنوع في الاحوال. وهذا القلب لما يحصل له الكلام ده. سؤال بقى هل اصلا يعني يعني انا لما اتكلمت في مسألة مصيبة ومهيبة. هل في هل من سبيل اللي مانع الكلام ده كله؟ لا يعني ما هنتكلم بقى ايوا انت ممكن مسلا تتجنب بعض الحاجات زي المعاصي والمنكرات ومش عارف ايه ويعني - 01:10:41
ممكن انت يعني يعني تعتزل بعض الحاجات اللي تعمل مشاكل. بس لازم توطن نفسك ولازم توطني نفسك فطالما احنا في الحياة يبقى في مزعجات في مكدرات. دي حاجة هتزهب باستقرار ووضوء وطمأنينة القلب. بلا شك مليون في المية. لازم يحصل الكلام ده. لو ما حصلش - 01:11:01
الاحصاء انه اصيب لازم هيحصل. بل اصلا ده نوع من اختباراتنا في الحياة. يعني انا زي ما بختبر كده في حركة ايدي بختبر في حركة عيني ابص على الحرام ولا ما ابصش. انا برضه - 01:11:21
واختبر في ايه في في حركة قلبي. باختبر في في قلبي ده احافظ عليه في احميه احصنه. المهم يعني آآ اه كده كده احنا يعني لا شك بنختبر في هذا الباب. طيب وبما ان احنا بنختبر في هذا الباب فلابد ان الانسان مننا يوطن نفسه - 01:11:31
الحاجات دي كده جاية ما يعني لا مناص منها. طيب آآ طب بما انها جاية جاية ولزلك حتى مسلا كنا قلنا قبل كده يعني ربنا يقول للنبي ولقد صلى الله عليه وسلم. ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون. ما تمش معاتبته برضو على فكرة ايه؟ انك بيضيق صدرك. دي حاجة هتيجي اختبار - 01:11:51
اختبرناك بشيء ضيق صدرك. طيب هتعمل ايه بقى لما يضيق صدرك؟ اختبرناك بشيء اغضبك. احزنك اقلقك. هتعمل ايه لما يجي الكلام ده ولو ما الانسان ما صدرتش منه الانفعالات الطبيعية دي ما يبقاش انسان اصلا يبقى مريض. ولزلك برضه يعني المسألة بين افراط وتفريط - 01:12:11
ما بين تفريط ان ناس مهملة الموضوع يا عم كبر دماغك وعادي ومش مشكلة وادينا ماشيين حتة اطمئنان قلبي ايه ومش عارف الحوارات دي. او المفروض اللي يعمل كزا يبقى مش عارف - 01:12:31
وما بين حالة واحد تاني لأ يعني ما عنده افراط لأ انا مش عارف ايه وانا اصلا شكلي مريض انا شكلي عندي انا عندي اكتئاب انا مش عارف ايه انا شكلي انا مش عارف ايه انا انا كزا ده انا اصل انا مشكلتي ان انا نكدي انا مشكلتي ان انا لأ عادي طبيعي يعني طبيعي - 01:12:41
طبيعي الانسان لابد ان هو تمر عليه هذه الاشياء فدي من الحاجات المهمة قوي اللي لازم ان احنا نوطن نفسنا عليها ابتداء يعني قبل ما نتكلم عن حل المشكلة نبطل نفسنا عن المسألة دي ابتداء ان هو - 01:13:01
وادي زاهرة طبيعية ان الانسان الحاجات دي حصولها تمام. طيب سؤال بقى طيب ماشي كده كويس. قل لي بقى ايه هي العلاجات هل في حاجة بتعالج كل ده كله كله كله كده؟ ما هو يا جماعة ايوة كل ده ممكن نقول منشأه ايه؟ انزعاج القلب. اضطراب - 01:13:11
اقل منشؤه القلب انزعج كان كان هادئ ومستقر وساكن انزعج اضطرب فلو احنا قدرنا فلو في حاجة بتوقف الانزعاج والاضطراب ده كل التداعيات والاعراض دي هتروح. طب هو فيه حاجة اصلا تخلي القلب ده ما ينزعجش - 01:13:31

ما نزعكش خالص صعبة. بس ممكن حاجة زي بالضبط كده يعني او اللقاحات يعني لقاح ما يجبش المرض ده خالص اللقاح هيعمل ايه؟ ان هو مم لا لما يجي المرض ده يبقى فيه - 01:13:51

يعني ما فيش حاجة اسمها ان احنا بندي الولد لقاح مسلا الحصبة او لقاح شلل الاطفال اللي هو ان الولد اصلا ما فيش حاجة اسمها الحصبة اول ما تيجي تدخل تقول ايه ده ده - 01:14:11

زي مين ده؟ ده محمد سيد ده ده واخد اللقاح مش هاجي له لا هي بتدخل. بس الفكرة كلها ان انا عامل ايه؟ انا عامل آآ بتاعتي او الجهاز المناعي بتاعي هو مجهز اجسام مضادة ومجهز كيفية التعامل مع الفيروس اللي داخل فما يلحقش يعمل - 01:14:21

مشاكل. اه او انه يدخل ويعمل مشاكل بس مشاكل تكون اخف والطف. اه ما يطولش اكتر. يعني يبقى يفيدني في الشدة او في المدة في تقليل الشدة او تقليل المدة. اه يبقى يفيدني في تقليل الشدة او الحدة او تقليل المدة. اه هل في - 01:14:41

كده هل في حاجة ان انا مسلا المزعجات دي اصلا ما تجيليش ما فيش حاجة اسمها مجيستات من الهبل ده لازم تيجي. هتيجي هتيجي يعني خلاص لازم تيجي. طب ليه لما بتيجي بقى بتدخل - 01:15:01

لأ لو واحد بقى متحصن كويس جدا جدا جدا لأ ما تعملش اي حاجة هيعرف يتعامل معه. قبل اصلا ما تسكن وتقعد ولا يعاني من الشدة ولا المدة ولا القصة دي - 01:15:11

لا في واحد تاني ايوة هو عنده نوع لقاح بس نوع اللقاح ده هو ما بيمنعش ما بيمنعش تحتى الاصابة يعني انها تخش وتصيب. بس ممكن بيقلل شوية بيقلل الشدة. آآ او الحدة - 01:15:21

او بيقلل المدة مدة الاعراض اسبوع هتبقى يومين وبدل ما تبقى شديدة جدا ممكن تعمل مش عارف ايه وتدخله مش عارف كزا لأ هتبقى اخف والطف كتير جدا. ماشي؟ فده ده وارد انه يحصل. تمام؟ فهل فيه علاجات؟ طيب ماشي - 01:15:41

اا دي كده خلاص انا فهمتها فهمتها فيما يتعلق بالتحصينات كده التحصينات خدت بالي طب هل في بقى علاجات علاجات يعني ايه علاجات يعني انا دلوقتي في حالة اضطراب والدنيا - 01:16:01

خربان هل بقى في علاج ان هو يسكن ويهدي الكلام ده كده؟ علاج فوري علاج سريع علاج مسلا يا سيدي في يوم في اسبوع في ساعة اه في علاج طبعا - 01:16:11

اكيد في علاجات ان شاء الله. ما ما خلق الله ما خلق الله داء الا وايه وخلق له دواء. آآ مم عرفه من عرفه وجهله من جهله. عباد الله فان الله ما خلق داء الا خلق له دواء. عباد الله فان الله ما خلق - 01:16:21

لخلق له دواء عرفه من عرفه الا الهرم عرفه من عرفه وجاهله من جهله. يعني ايه كده كده؟ المهم ان هو موجود بس الناس في ناس حد بيعرف ما حدش بيعرف. فهل في علاجات غير التحصينات دي؟ اه في تحصينات كده اكيد في تحصينات ان شاء الله. وهنشوف ايه؟ هل في علاجات؟ اه - 01:16:41

اللي قصدك يبقى الايات؟ قصدي ان انا دلوقتي لما انا اتضايقت بقى اتكدر قلبي انزعج بقى اهو خلاص بسبب خوف بسبب حزن ايا كان السبب. القلب دلوقتي منزعج مش مش مش في حالة الهدوء والسكون والكلام ده خالص. انت بتعرف ايه انه مش رحلة الهدوء؟ مش راضي يا اخي. مش مبسوط مش خاشع ولا مركز في حاجة - 01:17:01

اه اه طيب خلاص ماشي. انا في الحالة دي انا يعني هل بقى في حاجة اخدها دلوقتي تعمل اثر مسلا بعد مم ربع ساعة نص ساعة بعد النهاردة اخد منها مسلا يومين تلاتة خف والحاجات اللي اكيد دي اخد منها آآ او اتحسن. اكيد فين. طيب - 01:17:21

آآ بس الحقيقة دي مرتبطة بايه بقى؟ الحقيقة اللي احنا بنتكلم عليها لازم نتفهم نتفهم. الشدة والمدة بتاعة الشدة والمدة شدة والمدة بتاعة المزعج او المكدر ده. برضه الشديد غير الضعيف واللي مدته طويلة غير مدته - 01:17:42

قصيرة ده اول عامل. النقطة التانية لازم لازم نراعي فكرة ان القلب السليم غير القلب السقيم. اه ماشي. النقطة لازم لازم نتفهم فكرة الطريقة السليمة او المثلى لاستعمال هذا الدواء او لاستعمال هذا العلاج - 01:18:02

السليمة او المثلى لاستعمال هذا الدواء او هذا الايه؟ العلاج. خلاص كده؟ حاجات مهمة. لان دي خطوط علاجية. فكرة الحاجة اللي

جاية بالشدة او المدة لا طب ما انا ممكن - 01:18:22
ممكن اقلل شدتها واقلل مدتها اللي هو بقى ان انا اعتزل على قد ما اقدر ما يؤذيني. خلاص اعتبر ما اعتزل ما يؤذيني على قد ما اقدر. طيب ماشي. طب وفكرة السلامة - 01:18:32
ان انا السقم ان انا لازم افهم ان انا لأ يعني لازم يبقى عندي خطة طويلة المدى لعلاج القلب السقيم ده والوصول به القلب السليم علشان خاطر ما الحاجة المتحدثة في ما تحدثش فيه الاثر بالشكل ده. خلاص؟ ولازم فكرة الطريقة السليمة لتناول هذا يعني - 01:18:42
العلاج او التعاطي مع هذا الدواء علشان يحدث الاثر بتاعه. ما عنديش في اشكال. يعني انا فعلا ابقى انا استفدت به وانتفعت به ات ثمرته. ايه هي بقى العلاجات؟ ايه التحصينات؟ ايه الحل لهذه الاشكالات؟ ده ان شاء الله اللي هنتكلم عنه قدر الله اللقاء - 01:19:02
والبقاء في الحلقة القادمة عشان بس ما الجمعة آآ ونكتفي بهذا القدر اليوم ان شاء الله واتمنى الناس تقعد تفكر معنا بس هي كده ان شاء الله في حل آآ وبازن الله نجد حل يعني ان شاء الله بازن الله حل عزيم جدا وان كان البعض مش متخيل انه بالعظمة دي - 01:19:22
او انه يعني اه يعمل كده مش كلامك حلو بس يعني لكن هو حل في منتهى العظمة اه يكفي انه من عند ربنا سبحانه وبحمده اه اه نسأل الله عز وجل ان هو اه يعني ابتداء ما يحرمناش هذه المجالس. ان يمكن الجمعة اللي فاتت الواحد شغل شوية بامور تانية مهمة يعني الحمد لله يعني كانت امور خير - 01:19:42
الشغل بيها بس اا الواحد برضو كان حزين وحاولت اا اسناء الاسبوع كده اني اعمل حلقة استسنائية وبتاع بس سبحان الله ما تيسرش اطلاقا اا قد يعني يعني بيحاول ان هو يعني ما يفوتش خصوصا ان في صلاة الفجر يعني او يعني برامج يوم الجمعة فنسأل الله سبحانه وبحمده ان هو ما يحرمناش - 01:20:02
بذنوبنا اعوذ بالله من زوال نعمته وتحويل عافيته في جهة نقمته وجميع سخطه. ونسأله سبحانه وبحمده ان ينفعنا بما علمنا وان يعلمنا ما ينفعنا وان يزيدنا علما. نسأله علما نافعا ورزقا طيبا واعمالا متقبلا. كما نسأله سبحانه وبحمده كما جمعا على طاعته ان يجمعنا في الاخرة في جنته - 01:20:22
اعوذ بالله سبحانه وبحب المنكرات الاخلاق والاعمال والاهواء آآ والادواء. ونسأله سبحانه ان يجعل القرآن ربيع قلوبنا ونور صدورنا وجلاء وذهاب همومنا. سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك. ودمتم بخير. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 01:20:42
اه اه اه اه قد ارسل ربي للخلق نورا يهدي روحا تسري تحيي امواتا تجعلهم كنجوم تمشي في البشر كنجوم تمشي في البشر تجلوح حزنا تذهب هما. تصرف عنا كل شر - 01:21:02
في صدرك تغفر ذنبا تستفتح ابواب الخير تستفتح ابواب الخير. فاذكروا ربا قد انزل قيدها فورا بالشكر. فتلقاها علما واقبلها دوما. بالبشر واقبلها دوما وافهمها حقا وتدبر. يسرها ربك للذكر متبعا صدقا مهتديا واصحابها - 01:22:02
لا تنعم بالاجر واصحابها تنعم بالاجر اه واحفظها وعيا واحملها هي زادك في طول السفر واتلوها في كل زمان وقياما ليلا سحري كنزان كانت ورسالات نورا يشركوك الفجر ما اعظم تلك الايات تسعد قلبي - 01:23:02
ترفع قدري تساعد قلبي ترفع قدري - 01:24:12